

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

1
ms. 2
ITALIAN—Distributed by the United States Food Administration

Ag 84 FL
Foreign
Cp. 4
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator for Massachusetts



Conoscete voi la Farina di Granturco?

Il Suo Uso Significativo
SERVIZIO ALLA TUA PATRIA
CIBO NUTRITIVO PER VOI

Provate il pane di granone e constaterete la sua bontà. Ce ne di varie qualità. Voi non vi saprete spiegare perchè non è stato in uso prima della guerra.

E' molto nutriente. Una tazza di farina di granturco dà più calorie al corpo che una tazza di farina di grano.

Ecco un sistema spicciativo per il pane di granturco. Le nostre nonne usavano cuocerlo su di una tavola nei focolari. Voi lo potete cuocerlo nei forni da cucina.

Corn Dodger

- | | |
|--------------------------------|---|
| 2 tazze di farina di granturco | 2 cucchiaini di strutto |
| 1 cucchiaino di sale | 1 $\frac{3}{4}$ tazze di acqua bollente |

Versate l'acqua bollente su dei sudetti ingredienti. Mescolateli bene. Quando raffreddata, formate delle paste e lasciatele cuocere nel forno per circa 30 minuti. Fatti 14 biscotti. Questi piccoli fragili biscotti sono buoni col burro o col sugo. • Mangiateli con carne o con vegetali.

Il Granturco Salvo' i nostri Pionieri.

Il pane di granone specialmente buono s'è fatto con latte acido e soda: però latte e polvere per cottura sono soddisfacenti. Le uova migliorano il gusto ed aumentano valore al cibo, però possono essere omissi perchè molto costosi.

IL PANE DI GRANTURCO

- | (1) | (2) |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 2 tazze di farina di granone | 2 tazze di farina di granone |
| 2 tazze di latte (intero o ridotto) | 2 tazze di latte acido |
| 4 cucchiaini di polvere-lievito | 1 cucchiaino di soda |
| 1 cucchiaino di zucchero | 1 cucchiaino di zucchero |
| 2 cucchiaini di strutto | 2 cucchiaini di strutto |
| 1 cucchiaino di sale | 1 cucchiaino di sale |
| 1 uovo (può essere omissi) | 1 uovo (può essere omissi) |

Mischiate tutte le sostanze. Il latte, uovo ben battuto, strutto liquido. Cuocetelo in un recipiente piuttosto profondo per circa 30 minuti.

Un'altra ricetta del Sud

Ecco una qualità di pane molle da mangiarsi col cucchiaino che è molto comunemente usato nel Sud. Con latte o sciroppo si forma un pasto soddisfacente

PANE DA CUCCHIAIO

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 2 tazze di acqua | 1 cucchiaino di strutto |
| 1 tazza di latte | 2 uova |
| 1 tazza di farina di granturco | 2 cucchiaini di sale |

Mischiate bene acqua e farina di granturco portarlo al punto di bollizione e cuocerlo per 5 minuti. Battete le uova per bene e mischiateli con le altre sostanze. Battete tutto per bene e cuocetelo in un recipiente bene unto per circa 25 minuti nel forno. Servitelo dal medesimo recipiente con un cucchiaino. Sufficiente per sei.

La Farina di Granturco e Latte

Usate voi polenta per colazione? E' economica e buona. Cotta con latte ridotto invece dell'acqua è un cibo soffiato e un piatto vale per due.

Ecco un delizioso dolce fatto con farina di granturco e latte.

BUDINO INDIANO

4 tazze di latte (anche ridotto)

$\frac{3}{4}$ cucchiaini di sale

$\frac{1}{2}$ tazza di farina di granturco

1 cucchiaio di zenzero

$\frac{1}{8}$ tazza di melassa

Cuocete latte e granturco in una doppia pentola per venti minuti; aggiungetevi la melassa, sale e zenzero. Mescolate in un piatto unto con burro e lasciatelo cuocere per un paio di ore a fuoco lento. Servitelo con latte. Avrete un buon dolce nutritivo. Serve per sei.

Farina di Granturco e Carne.

Farina di granturco è buona mescolata con carne. Tale piatto è un pasto per se stesso. Provate questo.

TAMALE TORTA

2 tazze di farina di granturco

1 cipolla

6 tazze d'acqua

2 tazze di pomodori

1 cucchiaio di strutto

1 libbra di carne macinata

Fate una polenta mischiando la farina di granturco e 1 cucchiaio di sale nell'acqua bollente. Cuocetelo per 45 minuti. Frigete la cipolla nello strutto finché acquista il colore caffè, aggiungetevi la carne macinata e mescolatelo fin tanto che il colore rosso scompaia. Conditela con sale, pepe e pomodori. Un peperone dolce è un'aggiunta. Ungete il piatto, mettete uno strato di polenta, dopo uno strato di carne e copritelo con un altro strato di polenta.

Lasciatelo cuocere per un ora e mezza. Servitelo per sei.

Il Granturco ci aiuta ad alimentare il Mondo

Di più noi ne usiamo, di più altre qualità di generi alimentari possono essere mandati al di là dell'Atlantico. Non cercate di stancarvi di esso, ci sono circa 50 modi di preparare il granturco ad ottenere dei piatti deliziosi sia per colazione, pranzo o per cena.

Ecco dei suggerimenti.

PANE CALDO

Boston Pane nero.
Hoepaste.
Focaccine.
Biscotti.
Paste in padella.
Clalda.

DOLCI

Farina di granturco e melassa.
Mele pane di granturco.
Bodini.
Pane di zenzero.
Frutta.

PIATTI SAPORITI

Croquettes di farina di granturco
Palle di pesce, farina di granturco
Carne con farina di granturco e bodini
Polenta all'Italiana
Tamales

La Farina di Granturco - Nostra Alleata

Corn Meal and Milk

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skim milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn meal and milk dessert.

INDIAN PUDDING

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 4 cups milk (whole or skim) | $\frac{3}{4}$ teaspoon salt |
| $\frac{1}{2}$ cup corn meal | 1 teaspoon ginger |
| $\frac{1}{3}$ cup molasses | |

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six

Corn Meal and Meat

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this one.

TAMALE PIE

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 2 cups corn meal | 1 onion |
| 6 cups water | 2 cups tomatoes |
| 1 tablespoon fat | 1 lb. hamburger Steak |

Make a mush by stirring the corn meal and 1 teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn-meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one half hour. Serves six.

Corn Helps Us Feed the World

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch, or breakfast.

Here are some suggestions:

- | HOT BREAD | DESSERTS | HEARTY DISHES |
|--------------------|-------------------------|------------------------------|
| Boston Brown Bread | Corn-meal Molasses Cake | Corn-meal croquettes |
| Hoeecake | Apple corn bread | Corn-meal fish balls |
| Muffins | Dumplings | Meat and corn-meal dumplings |
| Biscuits | Gingertbread | Italian Polenta |
| Griddle Cakes | Fruit Gems | Tamales |
| Waffles | | |

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of using It", free from the Department of Agriculture."

Corn Meal -- Our Ally!

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

Do You Know Corn Meal?

Its Use Means

**SERVICE TO YOUR COUNTRY
NOURISHING FOOD FOR YOU**

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of corn meal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

Corn Dodger

2 cups corn meal
1 teaspoon salt

2 teaspoons fat.
1½ cups boiling water.

Pour the boiling water over the other materials. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

Corn Saved Our Pioneers

Corn as Bread

Corn bread is especially good made with sour milk and soda: but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

CORN BREAD (1)

2 cups corn meal
2 cups sweet milk (whole or skim)
4 teaspoons baking powder
1 tablespoon sugar
2 tablespoons fat
1 teaspoon salt
1 egg (may be omitted)

CORN BREAD (2)

2 cups corn meal
2 cups sour milk
1 teaspoon soda
1 tablespoon sugar
2 tablespoons fat
1 teaspoon salt
1 egg (may be omitted)

Mix dry ingredients. Add milk, well beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in shallow pan for about 30 minutes.

An Old Southern Recipe

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

SPOON BREAD

2 cups water
1 cup milk (whole or skim)
1 cup corn meal

1 tablespoon fat
2 eggs
2 teaspoons salt

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.